

10 sposobów na pozbycie się tłuszczu z brzucha

Nadmiar tłuszczu brzusznego wpływa niekorzystnie nie tylko na nasz wygląd, ale również na zdrowie. Jego nadmiar może m.in. wywoływać choroby związane z narządami jamy brzusznej. Co zrobić, by skutecznie się go pozbyć? Przekonaj się sam!

10 sposobów na płaski brzuch

Wystający brzuszek to zmora wielu kobiet i mężczyzn. Wielu z nas chciałoby pochwalić się płaskim brzuszkiem, ale nie do końca wie, jak to osiągnąć. Jedni stawiają na sport, inni próbują "diet cud" i pragną, by efekty były widoczne najlepiej od razu. Niestety, aby pozbyć się tłuszczu z brzucha należy trochę poczekać. Ważne jest racjonalne, dobrze zbilansowane odżywianie, ćwiczenia fizyczne, a także motywacja. Oto 10 sposobów na osiągnięcie wymarzonych rezultatów:

- **jedz regularnie** – pierwszy posiłek powinno się spożyć w czasie 1 godziny od wstania, kolejne w odstępach 3–4 godzin, a kolację 2–3 godziny przed pójściem spać. Regularne odżywianie odpowiednio napędza metabolizm i zapobiega odkładaniu się podskórnej tkanki tłuszczowej, która w pierwszej kolejności lubi "przytulać się" do brzucha;
- **pij odpowiednią ilość wody** – zgodnie z aktualnymi zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia należy pić 1,5 l wody w ciągu dnia. Składnik ten jest niezbędny do odpowiedniego przebiegu procesu trawienia, transportu składników odżywczych i produktów przemiany materii;
- **unikaj produktów wysokoprzetworzonych** – żywność gotowa, m.in. słodczyce, słone przekąski, żywność typu instant, dania gotowe to produkty pełne konserwantów, ulepszaczy, a także cukrów prostych, niezdrowych tłuszczów i "pustych kalorii". Najlepiej sięgać po świeże produkty bogate w składniki odżywcze, witaminy i minerały, przygotowywać z nich potrawy samodzielnie, a wybierając się na zakupy zwracać uwagę na skład artykułów żywnościowych;
- **zwróć uwagę na wielkość porcji** – zaleca się spożywanie posiłków mniejszych objętościowo w równych odstępach czasowych, by pobudzić procesy przemiany materii;
- **naucz się oceniania wielkości porcji** – niestety często ilość jedzenia w jednej porcji jest za duża w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Sprzyja to odkładaniu się nadmiaru tkanki tłuszczowej w organizmie. Warto sięgnąć po pomoc dietetyka, który pomoże określić objętość racji pokarmowych przy pomocy miar domowych lub wagi kuchennej;
- **zadbaj o odpowiednią ilość warzyw i owoców w diecie** – zaleca się spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, odpowiednio w proporcji $\frac{2}{3}$ i $\frac{1}{3}$ zwłaszcza w postaci surowej. Są one źródłem cennych składników, m.in. witamin, minerałów, przeciwutleniaczy, wody i błonnika, który przyspiesza przemianę materii, zwiększa uczucie sytości i zapobiega otyłości;
- **dbaj o odpowiednie warunki do spożywania posiłków** – pośpiech, czynniki rozpraszające, np. telewizja, książka, komputer, nie sprzyjają odchudzaniu. Zamiast skupić się na jedzeniu, zwracamy uwagę na inne czynności towarzyszące i przeważnie zjadamy więcej niż powinniśmy. Warto przeznaczyć na posiłek 15–20 minut, gdyż mniej więcej po takim czasie do mózgu dociera informacja o tym, że żołądek jest syty. Dzięki temu będziemy się czuli najedzeni, a nie przejedzeni i nie

rozciągniemy żołądka;

- **wybieraj odpowiednie techniki przygotowywania potraw** – gotowanie w wodzie i na parze, smażenie beztłuszczowe, pieczenie w rękawie, grillowanie na grillu elektrycznym jest dużo lepszym wyborem niż smażenie, pieczenie z dużą ilością tłuszczu i tradycyjne grillowanie;
- **unikaj stołowania się na mieście** – jeśli zdecydujemy się na obiad poza domem, warto dokonywać zdrowszych i odpowiadających naszym potrzebom wyborów z karty. Dobrą alternatywą będą dania niskoprzetworzone, z dużą ilością surowych warzyw, przygotowane odpowiednią techniką kulinarną;
- **włącz aktywność fizyczną do swojego rozkładu dnia** – nie ma ćwiczeń, które spalałyby tłuszcz tylko z jednej części ciała, np. z brzucha. Warto postawić na ćwiczenia aerobowe, które nie tylko poprawią wygląd, ale również zdrowie, bo wykonywanie tylko i wyłącznie serii brzusków nie przyniesie oczekiwanych efektów;
- **zadbaj o odpowiednią ilość snu** – sen wspomaga nie tylko regenerację, ale również zapobiega nadmiernemu gromadzeniu się trzewnej tkanki tłuszczowej. Wyniki jednego z badań w tym temacie pokazały, że osoby, które śpią po 6–7 godzin w ciągu doby, zgromadziły dużo mniej tłuszczu brzuszego niż te, które spały dłużej niż 8 i krócej niż 5 godzin.

Podsumowując, metody na pozbycie się tłuszczu nie wymagają od nas wielu wyrzeczeń. Zmiana sposobu odżywiania i aktywność fizyczna wyjdzie nam na pewno na zdrowie. Jedno jest pewne, bez odpowiedniej motywacji i chęci do działania, pragnienie posiadania płaskiego brzuszka może pozostać jedynie marzeniem.

Literatura:

Ciborowska H., Rudnicka G., 2007. *Żywnie zdrowego i chorego człowieka*. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa

Górecka D., 2009. *Błonnik pokarmowy – korzyści zdrowotne i technologiczne*. Przemysł Spożywczy, t. 63, 12, s. 16-20

Jarosz M., 2012. *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*. Wyd. IŻiŻ, Warszawa

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/10-sposobow-na-pozbycie-sie-tluszczu-z-brzucha>

